



Viernes, 21 de octubre de 2011

Bienestar pone en marcha sus talleres

El Área de Igualdad del Ayuntamiento de La Zubia ha puesto en marcha su programa de talleres para el curso 2011/2012. Durante dos meses el psicólogo del consistorio, Tomás Quirosa, mostrará a sus alumnos técnicas y rutinas que les permitirán mejorar su calidad de vida.

Los talleres se llevarán a cabo los lunes o miércoles (en función de las inscripciones) a las 18:30 horas en la Casa Pintá de La Zubia. El coste de la matrícula es de 10 euros para personas empadronadas en el municipio y 20 para aquellas que no lo estén.

Los interesados ya pueden hacer su inscripción en la Casa Pintá. Para más información, pueden llamar al teléfono 958591117.

Los talleres son los siguientes:

“Taller para la mejora de la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas: fibromialgia, artritis reumatoide, dolor crónico, dolor de espalda, lupus, diabetes,...”

Va dirigido a aquellas personas que han perdido calidad de vida debido al impacto de enfermedades crónicas tales como fibromialgia, artritis reumatoide, dolor crónico, dolor de espalda, lupus, diabetes,...

La calidad de vida de los pacientes con enfermedades crónicas se ve afectada en mayor o menor medida por el impacto de la enfermedad. El carácter crónico de la enfermedad, lo impredecible de los brotes, las limitaciones físicas, en algunas ocasiones las hospitalizaciones, las continuas pruebas médicas, la incertidumbre por el agravamiento de la enfermedad -en algunos casos existe riesgo de compromiso vital-, y la iatrogenia de los tratamientos, llevan a las personas que las padecen a que las facetas valiosas de sus vidas se vean seriamente afectadas. Esto ha llevado en los últimos años a que se destaque el papel que pueden jugar las terapias psicológicas para ayudar a mejorar la calidad de vida de pacientes



y sus familias.

Desde el contextualismo funcional y las llamadas terapias de tercera generación, se han llevado a cabo recientes estudios que sugieren que el afrontamiento del diagnóstico y el proceso de una enfermedad, pueden conformar un patrón conductual rígido de regulación de los eventos privados definido como, la escasa voluntad para no afrontar sentimientos, sensaciones y pensamientos molestos, llevando a la persona a comportarse de tal manera que su vida se va limitando de manera dramática. Este patrón de funcionamiento se denomina Trastorno de Evitación Experiencial (TEE) (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, y Strosahl, 1996). Entre las terapias contextuales, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha mostrado su utilidad para alterar ese patrón de evitación experiencial destructivo y mejorar por tanto, la calidad de vida de pacientes con cáncer, diabetes, fibromialgia o epilepsia.

El objetivo del taller es mejorar la calidad de vida y el funcionamiento personal de las personas enfermas.

“Taller para la pérdida de sobrepeso”

En la última década los niveles de obesidad de la población española se han triplicado. La obesidad se ha asociado a un amplio rango de problemas de salud teniendo un gran impacto no sólo en la calidad de vida, sino también supone una sobrecarga económica para las personas que la padecen y para el sistema sanitario. Desafortunadamente, perder peso supone una tarea difícil de conseguir y más aún, de mantener esas pérdidas a medio y largo plazo. Las investigaciones apuntan que esto se debe a un fallo personal en la capacidad para comer de forma saludable y a la falta de hábitos de ejercicio físico. Así, se ha visto que aquellas intervenciones o paquetes educacionales que enseñan simplemente a perder peso no han sido eficaces, además hace falta incidir en aquellas conductas que llevan a ganar peso.

Con este taller se pretende ayudar a las personas, que valoran su salud, pero que no son consistentes de que con sus conductas diarias en comer de forma saludable y realizar ejercicio físico de manera regular pueden mantener un peso saludable. La intervención incide en los aspectos psicológicos que llevan a una persona a comer más de lo que necesita.



En el taller se ayudará a la persona a comportarse de manera distinta a como lo ha hecho hasta la fecha ante ciertos desencadenantes. Los desencadenantes para comer o no hacer ejercicio pueden ser tanto internos (“me encuentro con ansiedad”, “por un helado después de comer no pasa nada”, “ahora con el frío que hace no voy a salir a andar”) como externos (estar de cañas, en una celebración familiar, que llueva o haga mal tiempo, etc.).

Taller “Cuidando a quien cuida”

En este taller de 10 sesiones con una duración de 90 minutos cada una se persigue que la persona cuidadora afronte de una manera más exitosa una situación altamente demandante y recupere su calidad de vida.

Cuando una persona cae enferma y pasa a depender, en mayor o menor medida de otra para cubrir sus necesidades más básicas, se dan cambios en su comportamiento. Estos cambios se deben a la enfermedad o bien a su forma de reaccionar ante la nueva situación. Además, se dan una serie de cambios en las relaciones con las personas más cercanas sobre todo a la persona que tiene el papel de cuidadora principal. La cuidadora principal (en un 85% de los casos son mujeres) pierde calidad de vida debido al impacto que tiene su dedicación casi exclusiva a atender a la persona enferma apareciendo síntomas como pueden ser:

- Culpabilidad si se encuentra divirtiéndose o relajándose.
- Irritabilidad porque a veces pierde los estribos y no saber cómo actuar ante las demandas del enfermo o sus chantajes, así como otros comportamientos propios de la enfermedad.
- Malestar al ver que su relación con pareja, hijos, familia y amigos se deteriora, bien por incompreensión de estos hacia el problema o bien porque no les dedica el mismo tiempo que antes.
- Ansiedad por una situación que les desborda.
- Insomnio.
- Pérdida interés sexual.
- Problemas de memoria y falta de concentración para las tareas habituales.
- Van siempre con prisas y mirando el reloj.



AYUNTAMIENTO DE LA ZUBIA (Granada)

En este taller persigue que la persona cuidadora afronte de una manera más exitosa una situación altamente demandante y que recupere su calidad de vida.

Taller “Mujeres sin miedo al cambio”

Este taller va dirigido a aquellas mujeres entre 18 y 60 años, que se sienten como si estuvieran atascadas, como si les faltara algo en su vida y que cada vez tienen más presente el aburrimiento en su día a día.

Tal vez te interese aprender a vivir con el miedo al qué dirán, los recuerdos molestos del pasado, el miedo a la soledad, la inseguridad, el miedo a tomar decisiones, la pereza, la desgana, la tristeza, la ansiedad, etc., al tiempo que caminas hacia la vida que siempre quisiste tener.

El taller se compone de 10 sesiones grupales con una duración de 90 minutos cada una. Tiene un formato con marcado carácter terapéutico y lo han realizado más de 500 mujeres en España y en México.

Las sesiones tendrán lugar los miércoles a las 18:30 h en Casa Pintá La Zubia (Granada).